

このコーナーでは、シニア世代の皆さんにお伝えしたい市政情報や講座案内などをまとめて紹介します。

## 在宅医療・介護市民講演会

あなたはどうかえますか？最高の人生の終わり方2  
～医療・ケアチームと話し合うACP（人生会議）～

**内容** こまき山劇団による劇を通して、「わた史ノート」から始まる終末期の迎え方をお伝えします。

**日時** 2/8(土) 14:00～16:00  
(開場 13:30)

**場所** ラピオ5階  
あさひホール

**定員** 300人(先着)

**問合せ先** 市在宅医療・介護連携  
サポートセンター  
(☎ 77-0333)



## 寿学園 2月は休園です ID 5880

**内容** ◆寿学園とは…毎月1回原則第3金曜日に開催し、月ごとにいろいろな内容の講演や余興を行います。

2月は会場の都合により休園します。

**対象** 市内在住で65歳以上の方

**申込み** 電話または直接支え合い協働推進課

【今後の予定】3/21(金)

【開催場所、日時変更のお知らせ】

市民会館の工事のため、令和5年12月から小牧勤労センターにて午前のみで開催していましたが、4月より市民会館で午前・午後の開催とします。また、原則第3金曜日に開催をしていましたが、4月より原則第4水曜日の開催へ変更します。

**問合せ先** 支え合い協働推進課 (☎ 76-1149)

## フレイルチェック測定会 ID 35919

**内容** フレイルチェックシステムにより、握力、歩行速度の測定、疲労度などの結果から、簡単にフレイル判定を行います。さらに、「足圧バランス計」により、立ち姿勢のバランスを測定します。

**日時** 3月(実施日はホームページをご確認ください)

① 10:00～ ② 11:00～ ③ 13:00～  
④ 14:00～ ⑤ 15:00～

※予約枠は日程により異なります。

**場所** ラピオ5階 ヘルスラボ・こまき

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** 各日10人程度(先着) ※各時間2人まで

**申込み** 電話またはヘルスラボ・こまき公式  
LINE

**問合せ先** ヘルスラボ・こまき  
(☎ 39-5566)



ヘルスラボ・こまき公式LINE ▶

## アクティブシニア教室 「骨・カルシウム」 ID 46636

**内容** カルシウムは骨をつくる大切な栄養素ですが、日本人は慢性的にカルシウム不足です。骨の役割や、骨に欠かせない栄養素カルシウムについてわかりやすくお伝えします。

**日時** 3/10(月)

**場所** ラピオ4階 多目的室1・2

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** 40人(抽選)

**申込み** 2/14(金)までに、申込フォームまたは電  
話で健康生きがい推進課

**問合せ先** 健康生きがい推進課  
(☎ 39-6568)



▲申込フォーム

☞ このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報 (23ページ)」やホームページ「シニアの方に役立つ情報」をご確認ください。

ホームページ「シニアの方に役立つ情報」やページID検索はこちらから▶



ID 16059